

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO WAŻNY CZYNNIK ZAPOBIEGANIA OTYŁOŚCI U DZIECI W WIEKU GIMNAZJALNYM

*K. Chorosh, 2 rok*

*Promotor – D. Sokolowska, dr rektor*

*WSWFiT w Białymstoku*

**Aktualność.** Postępujący rozwój nauki w zakresie prawidłowego żywienia zobowiązuje do ciągłego przekazywania wiedzy społeczeństwu i udzielania wskazówek w zakresie prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w celu zapobiegania otyłości. Zespół czterech czynników warunkuje stan zdrowia ogółu społeczeństwa.[1, s.72]

Aby utrzymać procesy życiowe na prawidłowym poziomie każdy człowiek powinien spożywać codziennie ok. 40–60 składników pokarmowych. Niektórzy uważają, że takim minimum jest ok. 40 składników, w tym około 10 aminokwasów i 3–ech kwasów tłuszczowych nienasyconych. [2, s.33].

**Założenia i cele pracy.** Celem pracy było:

1. Ocena poziomu wiedzy młodzieży gimnazjalnej w zakresie potrzebnych składników pokarmowych w pożywieniu i stosowania się do obowiązujących zaleceń dotyczących odżywiania.
2. Ocena poziomu aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej, ich preferencji w uprawianiu sportu i jego wpływu na kształtowanie zdrowego stylu życia.
3. Poznanie poziomu aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych oraz związku pomiędzy nimi u dzieci w wieku gimnazjalnym oraz wynikających z tych zależności problemów spowodowanych nadwagą.

**Materiał i metody badań.** Badania przeprowadzono na 100 losowo wybranych uczniach gimnazjum. Badania wykonano od 16.11.2016 do 10.12.2016 ,wśród młodzieży gimnazjalnej z Zespołu Szkół Miejskich nr. 1 w Grajewie. W badaniach wzięło udział 51 dziewcząt i 49 chłopców w wieku 13–16 lat.

Największą grupę wiekową stanowiła młodzież w wieku 15 lat (38% ogółu badanej grupy), 14 lat (32%), 16 lat (19%) i 13 lat (11%). Znaczna ich część pochodziła z miasta 74%, ze wsi natomiast 26%.

Badania zostały przeprowadzone za pomocą kwestionariusza w formie ankiety sporządzonej dla potrzeb niniejszej pracy. Ankieta zawierała 36 pytań, spośród których 3 były pytaniami metryczkowymi, a 33 dotyczyło poruszanego tematu. 26 pytań były to pytania zamknięte, natomiast 5 pytań dawało możliwość zaznaczenia więcej niż 1 odpowiedzi. Na dwa pytania odpowiedzieli tylko ci uczniowie, którzy mają nadwagę. Ankieta została wypełniona po wyrażeniu świadomej zgody ankietowanych. Dane empiryczne zebrano i przedstawiono w postaci graficznej w formie wykresów i tabel. Analizę graficzną wyników opracowano w programie Microsoft Excel.

**Wyniki badań.** Pierwszych 5 pytań skierowanych do ankietowanej młodzieży dotyczyło sprawdzenia i oceny poziomu ich wiedzy z zakresu potrzebnych składników pokarmowych w pożywieniu. Odpowiedzią prawidłową jest styl życia, którego udział w poprawie i profilaktyce zdrowia jest najwyższy

i wynosi 50–60%. Prawidłowo na to pytanie odpowiedziało 68 osób, co stanowi 68%. 28 osób a więc 28% uznały że jest to środowisko fizyczne i społeczne życia, a tylko 4 osoby (4%) stwierdziły, że są to czynniki genetyczne.

Aby utrzymać prawidłowe procesy życiowe każdy człowiek powinien spożywać minimum 40–60 składników pokarmowych. Poprawnie na te pytanie odpowiedziało 26 osób (26%), natomiast 38 osób (38%) odpowiedziało, że nie mają żadnej wiedzy w tym temacie, 20 osób (20%) odpowiedziało, że jest to 30 składników pokarmowych, a 16 osób (16%), że – 20 składników.

48 osób (48%) udzieliło poprawnej odpowiedzi uważając, że brak błonnika w pożywieniu powoduje poważne zakłócenia w motoryce jelit. Aż 22 osoby (22%) nie wiedziały brak którego składnika powoduje poważne zakłócenia w motoryce jelit. Inni natomiast wskazywali na inne składniki, które nie mają wpływu na to.

W zakresie pytania o składnik, którego brak powoduje zahamowanie wzrostu w okresie rozwojowym prawidłowej odpowiedzi udzieliło 27 osób (27%) wskazując prawidłowo, że jest to białko. Najwięcej osób, bo aż 40 (40%) uważało, że są to witaminy. Poprawnej odpowiedzi na pytanie dotyczące dziennego zapotrzebowania na białko u młodzieży w stosunku do dorosłego człowieka udzieliły 62 osoby (62%). 15 osób (15%) odpowiedziało, że nie wiedzą. Natomiast 23 osoby (23%) uznało, że zapotrzebowanie młodzieży jest 3 razy większe niż dorosłego człowieka.

Następne pytania od numeru 6 do 12 odnosiły się do sposobu odżywiania się młodzieży.

42 osoby (42%) spożywały dziennie cztery posiłki. 29 osób (29%) trzy posiłki. 21 osób (21%) pięć posiłków. Niepokojącym zjawiskiem jest fakt spożywania przez 1 osobę (1%) tylko jednego posiłku, a 5 osób (5%) spożywa dziennie tylko dwa posiłki.

Więcej niż 5 posiłków dziennie spożywają 2 osoby (2%). Większość ankietowanych, bo aż 63 osoby (63%) spożywa codziennie ciepły posiłek. 25 osób (25%) zjada 3–4 razy w tygodniu ciepły posiłek, a niepokojące jest, że 12 osób (12%) spożywa ciepły posiłek tylko 1–2 razy w tygodniu.

Tylko 65 osób (65%) spożywa codziennie śniadanie, lecz aż 35 osób (35%) całkiem nie jada śniadań. Jest to bardzo negatywne zjawisko.

Wśród ankietowanej młodzieży 13 osób (13%) nie spożywa słodczy. 42 osoby (42%) konsumuje słodczy 1–2 razy w tygodniu. 32 osoby (32%) 3–4 razy w tygodniu, lecz niepokojącym zjawiskiem jest fakt, że 13 osób (13%) spożywa słodczy 5 i więcej razy w tygodniu.

63 osoby (63%) spośród ankietowanych spożywa ostatni posiłek w ciągu doby między godziną 18 a 20, 12 osób (12%) je kolacje między 16 a 18. Natomiast 25 osób (25%) odpowiedziało, że dopiero po godzinie 20 je ostatni posiłek.

Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka potrzebna jest woda w ilości ok. 3 l dziennie, która reguluje temperaturę ciała, wspiera procesy oddychania, pomaga w transporcie i przyswajaniu substancji odżywczych, w przemianie pożywienia w energię oraz jest niezbędna w usuwaniu zbędnych produktów przemiany materii.

Na pytanie jakie ilości wody wypijasz każdego dnia ankietowani odpowiedzieli następująco:

37 osób (37%) odpowiedziało, że wypijają ok. 2l, 29 osób (29%) mniej niż 2 litry, 22 osoby (22%) wypija 3 litry, 5 osób (5%) 4 litry w ciągu dnia, a 7 osób (7%) stwierdziło, że wypija powyżej 4 litrów wody dziennie.

Niepokojącym zjawiskiem jest fakt, że 36 osób (36%) podjada codziennie pomiędzy ustalonymi godzinami posiłków, 48 osób (48%) podjada czasami, a tylko 16 osób (16%) odpowiedziało, że nie podjadają zupełnie.

Pytania 13 i 14 dotyczyły zagadnienia czy twoja szkoła prowadzi pogadanki na temat zdrowego stylu życia i czy dużą wiedzę przekazała Ci szkoła na temat zdrowego stylu życia. 51 osób (51%) ankietowanych udzieliło odpowiedzi, że w jego szkole prowadzi się tego typu pogadanki, natomiast 49 osób (49%) stwierdziło, że takich pogadań nie prowadzono.

56 osób (56%) stwierdziło, że otrzymały średnią ilość wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania i stylu życia. 24 osoby (24%) uznało, że otrzymały zbyt mało wiedzy na ten temat, a tylko 20 osób (20%) stwierdziło, że przekazanej wiedzy było dużo.

Pytania ankietowe od numeru 15 do 27 dotyczyły aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej, ich preferencji i rodzaju uprawianego sportu.

Okazało się, że aż 34 osoby (34%) poświęca 5–6 razy w tygodniu czas na aktywność fizyczną, a 33 osoby (33%) 3–4 razy w tygodniu, natomiast 25 osób (25%) poświęca dwa razy w tygodniu czas na sport. 4 osoby (4%) jeden raz w tygodniu, natomiast 4 osoby (4%) odpowiedziały nie uprawiają żadnej dyscypliny sportu i nie poświęcają żadnego czasu na aktywność fizyczną.

Piłka nożna cieszy się największym zainteresowaniem wśród młodzieży, bo aż 32 osoby , 27 osób podaje, że interesuje się innymi dyscyplinami. Piłką siatkową i pływaniem interesuje się po 25 osób , lekka atletyka interesuje 17 osób . Koszykówka 13 osób , łyżwiarstwo 11 osób , narciarstwo 7 osób . A tylko 5 osób nie interesuje się żadnym sportem.

Tylko 45 osób (45%) spośród ankietowanych uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych, a aż 55 osób (55%) nie uczestniczy w takich zajęciach.

Okazuje się, że największe preferencje w spędzaniu czasu wolnego wśród młodzieży mają w kolejności : spotkania koleżeńskie– 56 osób , 29 osób podaje, że są to zajęcia przy komputerze i zajęcia ruchowe, 26 osób wybiera czytanie książek i czasopism, aż 25 osób ogląda telewizję, 14 osób uczy się, a 13 osób preferuje spędzanie czasu wolnego w inny sposób, nie podając w jaki.

Jednak sportem interesuje się aż 69 osób (69%), 8 (8%) osób nie interesuje się, a dla 23 osób (23%) jest on obojętny.

Okazuje się, że młodzież poświęca różną ilość czasu na aktywność fizyczna w ciągu dnia. 35 osób (35%) poświęca ok. 2 godziny dziennie na sport, 33 osoby (33%) ok. jednej godziny , 22 osoby (22%) ok. 30 min., a 10 osób (10%) nie poświęca w ogóle czasu w ciągu dnia na aktywność fizyczną.

Okazuje się, że najwięcej osób, bo aż 87 (87%) poświęca codziennie czas na aktywność fizyczną, uczestnicząc w zajęciach wychowania fizycznego. 61 osób (61%) uprawia rodzaj aktywności fizycznej polegający na dojściu do szkoły. 52 osoby (52%) uprawia sport. 50 osób (50%) uczestniczy w grach i zabawach. 45 osób (45%) uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, a 32 osoby (32%) spaceruje z psem. Inny rodzaj aktywności fizycznej uprawia codziennie 13 osób (13%). Wiele osób spośród ankietowanych podało, że uprawiają codziennie kilka rodzajów aktywności fizycznej.

Tylko 43 osoby (43%) są zadowolone z własnej aktywności fizycznej, natomiast 57 osób (57%) jest niezadowolonych z własnej aktywności.

Spośród ankietowanych 25 osób (25%) trenuje lub uprawia jakąś dyscyplinę sportu, natomiast 75 osób (75%) nie uprawia i nie trenuje żadnej dyscypliny sportu.

Najpopularniejszą formą aktywności fizycznej którą uprawia młodzież jest trening na rowerze – 41 osób (41%), pływanie jest popularne wśród 35 osób (35%), marsze ,marszobiegi i biegi uprawia 17 osób (17%), a narciarstwo 7 osób (7%).

24 osoby (24%) wykonuje w domu ćwiczenia odchudzające, natomiast 76 osób (76%) nie wykonuje ćwiczeń tego typu gdyż podają, że nie mają nadwagi.

Aby zachować dobrą sprawność fizyczną 65 osób (65%) podaje, że uprawia inne ćwiczenia gimnastyczne, 20 osób (20%) korzysta z roweru treningowego, a po 5 osób (5%) wykonuje ćwiczenia na schodach (stepper) ,przysiadki wiosłarskim i bieżni.

Spośród ankietowanych tylko 14 osób (14%) uważa, że prezentują wysoki poziom aktywności fizycznej, 22 osoby (22%) ,że zadowalający, 20 osób (20%) ,że niski, a 28 osób (28%) , że prezentuje przeciętny poziom aktywności fizycznej. Natomiast 16 osób (16%) jest niezadowolonych ze swojego poziomu aktywności fizycznej.

Pytania z ankiety od 28 do 33 dotyczyły potrzeby korzystania z porad dietetyka w przypadku nadwagi, znajomości własnego wskaźnika BMI, stosowania zaleceń lekarskich z powodu nadwagi, rezygnacji z własnych zainteresowań i uprawiania sportu z powodu nadwagi oraz, czy nadwaga młodzieży jest obciążeniem genetycznym i ma związek z kimś z rodziny mającym nadwagę.

Z porad dietetyka w zakresie prawidłowego żywienia korzystało 14 osób (14%), jednak zdecydowana większość, bo 86 osób (86%) nie musiało korzystać z takich porad.

Swój wskaźnik BMI znało 67 osób (67%), natomiast 33 osoby (33%) nie znały swego wskaźnika.

Z powodu posiadanej nadwagi 24 osoby (24%) otrzymały następujące zalecenia od lekarza :

7 osobom (7%) zalecił dietę, 11 osobom (11%) ograniczenie spożywania niektórych produktów, 6 osobom (6%) zalecono uprawianie sportu, a 76 osób (76%) nie otrzymało żadnych zaleceń, bo nie miały one nadwagi.

Z powodu nadwagi 7 osób (7%) musiało ograniczyć stopień aktywności w swoim codziennym życiu. 46 osób (46%) nie musiało tego robić, 12 osób (12%) nie ma wiedzy na ten temat, a 10 osób (10%) nie zastanawiało się nad tym.

Z uprawiania ulubionej dyscypliny sportu z powodu nadwagi musiało zrezygnować 8 osób (8%). 70 osób (70%) nie miało takiego problemu, natomiast 22 osoby (22%) nie udzieliły odpowiedzi na to pytanie.

32 osoby (32%) odpowiedziały, że któraś z osób dorosłych w jej rodzinie ma problemy z nadwagą. 48 osób (48%), że nie ma takich problemów, a 20 osób (20%) stwierdziło, że nie mają wiedzy na ten temat.

## **Wnioski**

1. Styl życia ankietowanej młodzieży, którego udział w poprawie i profilaktyce zdrowia jest najwyższy i wynosi 50–60%.
2. Aby utrzymać prawidłowe procesy życiowe każdy człowiek powinien spożywać minimum 40–60 składników pokarmowych.
3. Tylko 65% ankietowanych spożywa codziennie śniadanie, lecz aż 35 % całkiem nie jada śniadań. Jest to bardzo negatywne zjawisko.
4. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka potrzebna jest woda w ilości ok. 3 litry dziennie.
5. 87% spośród ankietowanych poświęca codziennie czas na aktywność fizyczną, uczestnicząc w zajęciach wychowania fizycznego.

## **Literatura**

1. Żukowska Z., Żukowski R. Zdrowie, Ruch Fair Play, Wyd. AWF Warszawa 2001, 987s.
2. Szewczyński J., Skrodzka Z. Higiena Żywnienia, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 1995, 152s.